

# માઈગ્રેન

માઈગ્રેન એ એક પ્રકારનો માથાનો દુખાવો છે જે માથાના કોઈ એક ભાગમાં તીવ્ર ધબકારા કે એક ઉત્તેજક કંપનો પેદા કરે છે. માઈગ્રેનના હુમલાઓને કારણે કલાકોથી માંડીને દિવસો સુધી ભારે પીડા થાય છે અને તે એટલી ગંભીર હોય છે કે તમે એક અંધારિયા, શાંત સ્થળે આરામ કરવા જતા રહેવાનું વિચારવા લાગો છો.



માઈગ્રેનના લક્ષણો ક્યા-ક્યા છે?

માઈગ્રેનના સૌથી સામાન્ય લક્ષણોમાં સતત માથાનો દુખાવો, પ્રકાશ અને અવાજ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા, ઉબકા (બિમાર લાગવું), ઊલટી થવી (બિમાર થવું) અને સુસ્તી (શિર્ષાનો અભાવ) જેવા લક્ષણો સામેલ છે. કેટલાક લોકોને પ્રકાશના બિંદુઓ કે ઝલકતો પ્રકાશ પણ દેખાઈ શકે છે અથવા હુમલાઓ પહેલાં કામચલાઉ જોવાની મુશ્કેલી પડી શકે છે.



માઈગ્રેન થવાના કારણો ક્યા-ક્યા છે?

અલબત્ત માઈગ્રેન થવાનું ચોક્કસ કારણ જાણવા મળ્યું નથી, માઈગ્રેનથી પીડાતા લોકોમાં સામાન્ય રીતે સંવેદનશીલ કે 'અતિ ઉત્તેજક' મગજ જોવા મળે છે, જેથી તેઓ એવી ઉત્તેજનાઓ પ્રત્યે વધુ પડતા સંવેદનશીલ હોય છે જે માઈગ્રેન ન ધરાવતી વ્યક્તિને અસર કરતા નથી. માઈગ્રેનના લક્ષણો મગજમાં પેદા થતા પદાર્થોના સ્તરમાં અસામાન્ય પરિવર્તનોને કારણે થતા હોવાનું પણ માનવામાં આવે છે. "માઈગ્રેન ઉત્તેજકો" તરીકે ઓળખાતા કેટલાક પરિબલોને કારણે પણ માઈગ્રેન થાય છે.



શું કરવું

- ✓ તમારામાં માઈગ્રેનને ઉત્તેજન આપતા પરિબલોને ઓળખો અને તેમને ટાળો
- ✓ નિયમિત રીતે ઊંઘ લેવાની જાળવી રાખો
- ✓ ખૂબ પાણી પીઓ
- ✓ તમારા કાર્યની વચ્ચે યોગ્ય આરામ લો
- ✓ ઊંડા શ્વાસ લેવાનો અને રાહત તકનીકોનો અભ્યાસ કરો



શું ન કરવું

- ✗ ભોજન ટાળો નહીં
- ✗ કેફીન અને દારૂ ધરાવતા પીણાંનું સેવન કરવું નહિ
- ✗ વધારે પડતો તણાવ કરવો નહિ
- ✗ ઘોઘાટથી દૂર રહેવું
- ✗ ચમકતા અવકાશ કે ટમટમતા પ્રકાશ અને પરાવર્તિત સપાટીઓ સામે જોવાનું ટાળવું



માઈગ્રેન:  
માન્યતાઓ  
અને હકીકતો

માન્યતા ૧: માઈગ્રેન માત્ર માથાનો દુખાવો છે.

હકીકત: માઈગ્રેન અત્યંત નબળાઈ લાવતો ચેતાક્રીય (ન્યુરોલોજીકલ) રોગ છે. ઘણા લોકોને ખબર નથી તે માઈગ્રેન કેટલો પીડાકારક અને નબળાઈ લાવતો રોગ બની શકે છે. હુમલાને લગતી અક્ષમતા ઉપરાંત, માઈગ્રેન રોગીના દૈનિક કાર્યો કરવાની ક્ષમતામાં પણ વિક્ષેપ પહોંચાડે છે, જેમકે શાળાએ કે કામ પર જવા સમયે, પરિવારની સંભાળ કે સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે.

માન્યતા ૨: માઈગ્રેન મુખ્યત્વે મહિલાઓમાં વધુ જોવા મળે છે.

હકીકત: ૧૨ વર્ષથી નાના, અને સમાન સંખ્યામાં છોકરાઓ તેમજ છોકરીઓ માઈગ્રેનથી પીડાય છે. પુરુષોની સરખામણી એ સ્ત્રીઓમાં તરુણાવસ્થા દરમિયાન વધુ જોવા મળે છે જેનું કારણ છે તરુણાવસ્થા દરમિયાન થતા શારિરિક રાસાયણિક ફેરફાર તથા અનુવંશિક પરિબલો.

માઈગ્રેનનો કોઈ ચોક્કસ ઈલાજ નથી. જોકે, તમારા તબીબ દ્વારા આપવામાં આવેલ ઉપચાર યોજનાનું પાલન કરવાથી તમારા માઈગ્રેનને કારણે થતા માથાના દુખાવામાં રાહત મળી શકે છે તેમજ ભવિષ્યમાં માઈગ્રેનના હુમલાઓની સંખ્યા, તીવ્રતા તેમજ અવધિને ઘટાડી શકાય છે.